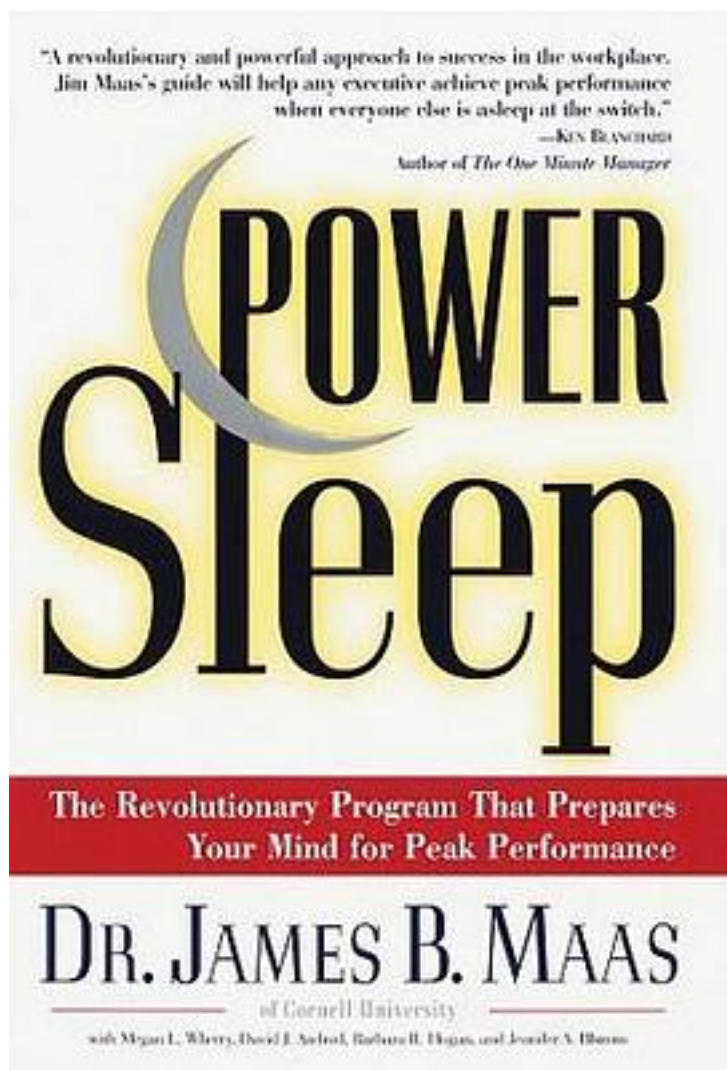


Power Sleep



[Power Sleep_ 下载链接1](#)

著者:James B. Maas

出版者:William Morrow Paperbacks

出版时间:1998-12-9

装帧:Paperback

isbn:9780060977603

Do your eyelids feel heavy during afternoon meetings? Do you sleep extra hours on weekend mornings? Do you use caffeine to stay alert? An alarm to get out of bed? These are all symptoms of sleep deficiency--signals that you are operating below your peak performance and beneath your mental capacity. Despite popular perceptions, sleep is not a luxury--it is a necessity. More than seventy million Americans are sleep-deprived, and make crucial business and personal decisions in an impaired state. In *Power Sleep*, Dr. James B. Maas, a pioneer of sleep research at Cornell University, has created an easy, drug-free program to improve your body and mind for an alert and productive tomorrow. In *Power Sleep*, you'll find: The golden rules of sleep Twenty great sleep strategies Dos and don'ts of sleeping pills and over-the-counter remedies How to combat travel fatigue, including jet lag and drowsy driving Tips for exhausted parents of newborns, infants, and toddlers How to overcome sleep disorders, including insomnia An important and practical book, *Power Sleep* will help you get the sleep you need to improve your mental and physical well-being quickly and dramatically and to become a peak performer.

作者介绍:

目录:

[Power Sleep 下载链接1](#)

标签

睡眠

健康

时间管理

养生

科普

生活

科学

个人管理

评论

非常短的小书，理论也很简单，中文版叫《神奇的睡眠》爱问共享上可以下载

非常好的书，我怎么没早点接触到呢，太可惜了。摘要：想要良好的睡眠，那就要多晒太阳；白天多运动；尽量规律的时间起床，不要在周末改变作息规律；多喝水，少喝饮料；中午适当午休，最好在45分钟之内；晚上的食物尽量易消化；释放自己的压力；如果晚上睡觉前要洗澡，记得和睡眠时间至少要隔一个小时。

其实主要就是 多运动 多接触阳光 睡不着的时候尽量把一个句子慢放式的在脑袋里播放

多晒太阳多运动，多喝水多午睡，最终睡的更少，并提高睡眠质量。

“多晒太阳，保持体温较高就不想睡。”可是为什么有时候晒太阳晒着晒着就想睡觉了呢？

推荐给所有睡眠不好的人

1. 阳光 2. 运动。最佳时刻是清晨，避免临睡前三个小时锻炼 3. 正确有规律的午睡，限制在45分钟内 4. 在睡眠周期的末期醒来。

阳光和运动

内容简短，知识很实用~推荐一读。提高睡眠的质量还是经常锻炼、多晒太阳、不吃高

糖食物、少喝含咖啡因食品、多喝水、午后小歇。

关于睡眠的机制，浅显易懂。更新并增加了个人对睡眠机制的认识。今年的愿望是一定要改掉晚睡的毛病。如何合理地控制睡眠，高效睡眠，书中给出了方法，薄薄的一本，很有分量。

多晒太阳，多运动。

:无

受益匪浅~！呵呵开玩笑的！不过这本书确实满有道理！号称想提高睡眠质量就要多晒太阳多运动么，我每天中午都在热带的烈日下暴走20分钟，果然一进公司大门就困得跟孙子似的！

日照，运动，午睡

看的是网友翻译的 匆匆翻完 不错~ thx for tikiet's sharing~

精力管理

如果有些统计资料佐证就更完美了。和《不疲劳的活法》中副交感神经的介绍可以相互印证，看到到底是副交感还是褪黑素起实质作用。

作为一本薄册子，尚可吧，只是，讲得不多。

还是很根本的办法，但其实所有的事都可以用最简单的方法解决，不是吗？

@recordus @honggn @davies @hurricane1026 就是这本教你如何用地 6 小时睡出 8 小时的效果，并且还提到一本教你如何记住梦境的奇书

[Power Sleep 下载链接1](#)

书评

看完书之后，还刻意做了一个有关睡眠的调查(<http://www.douban.com/people/chain233/status/926760792/>)。发现睡眠这件事还真是因人而异，运动跟睡眠质量没有很明显地挂钩，睡眠时间长短与个人成就也没有办法划上等号。不细究原因的话，大致上就是 2 点： 1，你无法获得你是否睡...

对睡眠机制的再认识 文/万里云 0. 作者在书中介绍了他的方法论。在生活中，有太多时候我们以错误的知识去完成某些事情，不管做什么事情都要有三个基本步骤： 1) 掌握正确的信息 2) 制定正确的计划 3) 实际执行 在这本书中，作者提出了三个目标： 1) 提高睡眠质量 2) 白天精...

1.记得多晒太阳 2.白天多运动 3.尽量规律的时间起床，不要在周末改变作息规律 4.多喝水，少喝饮料 5.中午适当午休，最好在 45 分钟之内 6.晚上的食物尽量易消化 7.释放自己的压力 8.如果晚上睡觉前要洗澡，记得和睡眠时间至少要隔一个小时

约莫一年前，和裴明宪在 GMAIL 上聊到睡眠情况。他抱怨每天可睡的时间太少，工作基本要靠红牛和咖啡来撑，弄的精神不好身体很差，马上又要出差但还有报告要写等等。于是我把很有兴趣但一直不敢尝试的达芬奇睡眠法推荐给了他，他很开心的表示会立即尝试。后来的结果怎样我不知道， ...

“好困啊！好想睡觉！” “想变得不困吗？” “想啊！” “那就少睡点！”
(1) 科学的魅力就在于打破常识，当我们困倦的时候，总觉得自己休息不足，实际上很可能是休息太多。天道损有余而补不足，睡得太多的时候，对深度睡眠的需求就降低

，从而单位时间睡眠质量就下降。睡得...

嗜睡情况在我身上持续了有六七年了，白天还没劲，很容易累，容易残。而我却没有采取什么措施，只是将这一切怪罪于遗传，或者中医说说得肾亏，想起的时候就食疗补补肾，就是从来没有效果。
这本书从睡眠系统上解释了对睡眠质量影响的最重要两个因素：日接触光线量和运...

有关的评论以后再写。今儿放出两个汉语2.0版的下载地址。
<http://www.box.net/shared/7yf9nur488>

看的是网上下载的中文电子版，应该是网友翻译的，有些句子不是很通顺，但还是断断续续看完了全书。很薄的小册子，虽然讲的是怎样提高睡眠质量，但其实书里强调的是要建立一种良好的、符合身体需求的生活习惯。在当今这个节奏快、环境坏、压力大的社会环境里，我们的身体已经越...

找到这本书是因为我希望能找到减少睡眠时间的方法。读过以后才发现作者关注的是睡眠质量。+先说说我为什么想要减少睡眠时间：
最开始是在网上看到有关于南怀瑾谈睡眠的文章，大意是：一个人真正睡着觉最多只有两个钟头，其余都是浪费时间，躺在枕头上做梦。而这两个钟头，一...

《Power Sleep》的作者是 Dr.James B.Maas，根据 Wikipedia 的内容是一位心理学家，有较深厚的科研背景。中译本为《睡出活力》。而《Powerful Sleep》的作者是 Kacper M.Postawsk，在 Wiki 查不到相关信息。网络上许多人对《Powerful Sleep》的科学性提出了质疑。在《Power S...

我很赞同作者对于做任何事情都要经过下面这三个步骤的观点： 1. 掌握正确的信息； 2. 制定正确的计划； 3. 实际的执行；

这本书其实是在告诉我们关于睡眠的一些科学的信息，也就是第一步。剩下的两步要靠自己来完成！作者不像其他讲如何早起的人一样，简单地说我们应该每月早...

睡眠分为4个阶段 第一、第二阶段为早期阶段

第三阶段为熟睡阶段（分泌大量褪黑色素，让人产生疲惫，体温也最低）

第四阶段为REM阶段（做梦阶段，随着曲线波动不断增加此阶段，早上起床前会做大量的梦就是如此），此阶段为了学习消化白天的知识 2个原因导致睡眠质量：1、体温 ...

这个方法论非常重要，那些闷头赶路从不抬头看天的人，如果掌握了这个方法论，人生会有重大飞跃。具体步骤是：1.了解正确的信息 2.制定正确的计划 3.执行

作者给出了练出螃蟹腹肌的方法，1、饮食减脂

2锻炼全身肌肉。他对那些玩命练仰卧起坐想获得螃蟹腹肌的人表示了遗憾。

读Powerful Sleep（用mindmanager的笔记）1。睡眠机制 1.1

睡眠五步骤：1进入，2关闭，34深度睡眠阶段，5快速眼动REM 1.2

睡眠周期：五个阶段交替，每个周期60-100分钟 1.3

REM很重要：REM阶段回顾白天所知所见 1.4 高质量的睡眠：睡眠程度深，并能在...

这本书就严谨性上说挺烂的，比如一开始用两个长时间不睡觉的世界记录反驳”缺乏睡眠会使人抓狂“，用一个可能推出其他结论的大学实验来证明睡得少一些对健康没影响，这两个推论都很难令人信服。后来的那一套理论我没有查证，不知真假。归结起来，这本书就是四个建议...

看了下，一本介绍睡眠的科普书。

本以为有些什么不走寻常路的理论，本以为可以学到点高质量睡眠的独门绝活，结果发现全书基本只是澄清了下常识。读书笔记基本只记下了这几点：1. You need to know the sleep hours you need 2. Sleep at a fixed time and rise at a fixed...

总结：

白天户外+运动，中午小睡30-45分钟，晚上睡觉前2小时避免运动，洗澡和睡觉的时间间隔至少要 60-90 分钟。

睡觉时间：固定6~7小时，通过前后20分钟时间的调整到最佳适应状态。睡眠周期：

五个阶段，前2个阶段发生在45分钟内，3、4阶段进入深度睡眠，5阶段是REM。 每天...

[Power Sleep_下载链接1](#)